

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО ДПО «МФСК «ЛЕГИОН»

Д.Орлов



«10» октября 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
физкультурно-оздоровительная программа  
«Практическая стрельба»**

Программа прохождения учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе при осуществлении спортивной подготовки

**Смоленская область**

**2025 г.**

## I. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая физкультурно-оздоровительная программа «Практическая стрельба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе в дисциплинах

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины
1	ПМ-1 - пистолет, модифицированный класс
2	ПМ-3 - пистолет, модифицированный класс – дуэльная стрельба
3	ПО-1 - пистолет, открытый класс
4	ПО-3 - пистолет, открытый класс – дуэльная стрельба
5	ПС-1 - пистолет, стандартный класс
6	ПС-3 - пистолет, стандартный класс
7	ПСр-1 - пистолет, серийный класс
8	ПСр-3 - пистолет, серийный класс – дуэльная стрельба
9	ПСро-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом
10	ПСро-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом – дуэльная стрельба
11	ПСрол-1 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий
12	ПСрол-3 - пистолет, серийный класс с оптическим прицелом, легкий – дуэльная стрельба
13	ПК-1 - пистолет, классический класс
14	ПК-3 - пистолет, классический класс – дуэльная стрельба
15	Р-1 - револьвер
16	Р-3 - револьвер – дуэльная стрельба
17	КО-1 - карабин, открытый класс
18	КО-3 - карабин, открытый класс – дуэльная стрельба
19	КОР-1 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание
20	КОР-3 - карабин, открытый класс - ручное перезаряжание – дуэльная стрельба
21	КС-1 - карабин, стандартный класс
22	КС-3 - карабин, стандартный класс – дуэльная стрельба
23	КСР-1 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание
24	КСР-3 - карабин, стандартный класс - ручное перезаряжание – дуэльная стрельба
25	ПРКС-1 - троеборье (пистолет, ружье, карабин), стандартный класс
26	ПРКС-3 - троеборье (пистолет, ружье, карабин), стандартный класс – дуэльная стрельба

27	ПРКО-1 - троеборье (пистолет, ружье, карабин), открытый класс
28	ПРКО-3 - троеборье (пистолет, ружье, карабин), открытый класс – дуэльная стрельба
29	РУМ-1 - ружье, модифицированный класс
30	РУМ-3 - ружье, модифицированный класс – дуэльная стрельба
31	РУО-1 - ружье, открытый класс
32	РУО-1 - ружье, открытый класс – дуэльная стрельба
33	РУП-1 - ружье, помповый класс
34	РУП-3 - ружье, помповый класс – дуэльная стрельба
35	РУС-1 - ружье, стандартный класс
36	РУС-1 - ружье, стандартный класс – дуэльная стрельба
37	КПк-1 - карабин, пистолетного калибра
38	КПк-1 - карабин, пистолетного калибра – дуэльная стрельба
39	ППО-1 - пистолет пневматический, открытый класс
40	ППО-3 - пистолет пневматический, открытый класс – дуэльная стрельба
41	ППК-1 — пистолет пневматический, классический класс
42	ППК-3 — пистолет пневматический, классический класс – дуэльная стрельба
43	ППС-1 - пистолет пневматический, стандартный класс
44	ППС-3 - пистолет пневматический, стандартный класс – дуэльная стрельба
45	ППСр-1 - пистолет пневматический, серийный класс
46	ППСр-3 - пистолет пневматический, серийный класс – дуэльная стрельба
47	КПО-1 - карабин пневматический, открытый класс
48	КПО-3 - карабин пневматический, открытый класс – дуэльная стрельба
49	КПОР-1 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание
50	КПОР-3 - карабин пневматический, открытый класс - ручное перезаряжание – дуэльная стрельба
51	КПС-1 - карабин пневматический, стандартный класс
52	КПС-3 - карабин пневматический, стандартный класс – дуэльная стрельба

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1052<sup>1</sup> (далее - ФССП).

## 2. Целью Программы является:

2.1. Целью Программы является обеспечение отбора, развития физической и координационной готовности к простейшим упражнениям

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71693).

(общеразвивающих и специальных упражнений вида по виду спорта «практическая стрельба» юных спортсменов, а также возможность участия в учебно-тренировочном процессе направленном на физическое воспитание и физическое развитие, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях спортсменов, не соответствующих требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».

## 2.2. Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и взрослых;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;

овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение основ техники и тактики по виду спорта «практическая стрельба»;

воспитание трудолюбия;

воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на овладения техникой и тактикой практической стрельбы и выступлений спортсменов на соревнованиях);

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся

отбор перспективных детей и взрослых для дальнейших занятий по виду спорта «практическая стрельба».

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «Практическая стрельба»**

### **1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, составляют:**

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	2-3	4-5	5-7	до 6

## **2. Объем Программы составляет:**

Этапный норматив	Максимальное количество часов
Количество часов в неделю	до 6
Общее количество часов в год	до 312
Общее количество тренировок в год	до 108

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

## **3. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба», %**

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	22
Специальная физическая подготовка (%)	18
Техническая подготовка (%)	38
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	20
Текущие контрольные нормативы (%)	2
Участие в соревнованиях	Вне плана
Медицинский осмотр	Вне плана

## **4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта**

4.1. Учебно-тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе – в форме групповых, индивидуальных и смешанных учебно-тренировочных занятий, предусматривающая лекционные и семинарские занятия в аудиториях и практические занятия на стрельбище и (или) в тире.

В учебно-тренировочном процессе формируются группы обучаемых в зависимости от их возраста и уровня подготовленности стрелка. Допускается на всех этапах обучения проведение индивидуальной подготовки (в том числе самоподготовки).

Основные группы обучаемых подразделяются на следующие типы:

а) учебно-тренировочные группы спортсменов спортивно-оздоровительного этапа;

в) группы граждан, поступающих в организацию для занятий по дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

4.1.1. Основные тренировочные средства:

общеразвивающие упражнения общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий, заминке (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

выполнение упражнений специальной физической направленности, тренировки строго определённых групп мышц, упражнения для развития скоростно-силовых способностей (в виде комплексов тренировочных заданий);

выполнение базовых (обычных) и специальных упражнений.

4.2. Проведение спортивных соревнований на спортивно-оздоровительном этапе:

4.2.1. В ходе реализации спортивно-оздоровительного этапа для взрослых спортсменов при выборе состава средств и методов тренировок могут применяться соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным мероприятиям по форме, структуре и характеру воздействия на организм. При этом уровень и сложность упражнений должны соответствовать специальной, технической, тактической и психологической подготовке взрослых участников спортивно-оздоровительного этапа.

4.2.2. В ходе проведения контрольных мероприятий на этапах завершения микро- и мезоциклов также могут использоваться спортивно-соревновательные элементы из расчета:

Виды спортивных соревнований	Периоды спортивной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2

## 5. Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа

5.1. Дополнительная общеразвивающая физкультурно-оздоровительная программа «Практическая стрельба» рассчитывается на 52 недели в год.

5.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «Практическая стрельба» устанавливается в часах и не должна превышать – трех часов (для детей – двух часов).

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более шести часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

### **5.3. Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	69
2.	Специальная физическая подготовка	56
3.	Техническая подготовка	118
4.	Тактическая подготовка	20
5.	Теоретическая подготовка	28
6.	Психологическая подготовка	15
7.	Текущие контрольные нормативы	6
8.	Участие в соревнованиях	Вне плана
9.	Медицинский осмотр	Вне плана
Общее количество часов		312

### **5.4. Тематические планы и рабочие программы дисциплин Программы.**

#### **5.4.1. Тематический план дисциплины «Общая физическая подготовка».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.	
		всего	в том числе			
			теоретических	практических		
1	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка)	69	-	69		
<b>Итого</b>		<b>69</b>	<b>-</b>	<b>69</b>		

#### **5.4.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка».**

**Тема.** Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, в паузах и конце тренировочных занятий (заминка).

Ходьба, разминка.

Упражнения для развития скоростной выносливости (бег).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств по методу круговой тренировки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через гимнастическую скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамьи, упражнение на пресс, поднятие туловища до касания локтями бедер, прыжок в длину с места, выполнение челночного бега с переносом предметов, подтягивание из виса на перекладине, запрыгивание на скамейку толчком двумя

ногами, упражнение на пресс поднимание прямых ног угол 90 градусов.

Упражнения на развитие координации и равновесия.

Упражнения на растяжку, контроль ЧСС.

#### **5.4.3. Тематический план дисциплины «Специальная физическая подготовка».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.	
		всего	в том числе			
			теоретических	практических		
1	Выполнение упражнений специальной физической направленности для совершенствование физических качеств и формирования тех видов двигательных качеств, которые наиболее необходимы для эффективного технико-тактического совершенствования в практической стрельбе	56	-	56		
<b>Итого</b>		<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>		

#### **5.4.4. Рабочая программа дисциплины «Специальная физическая подготовка».**

**Тема. Выполнение упражнений специальной физической направленности для совершенствование физических качеств и формирования тех видов двигательных качеств, которые наиболее необходимы для эффективного технико-тактического совершенствования в практической стрельбе.**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей ног: прыжки с места, прыжки в движении.

Упражнения для развития специальной двигательной подготовки: работа на месте (смена положения на одной стрелковой позиции), смена стрелковых позиций в движении, комбинирование работы на месте и смена стрелковых позиций в движении в различных вариантах как в режиме «холощения», так и с производством выстрелов по мишням.

#### **5.4.5. Тематический план дисциплины «Техническая подготовка».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.	
		всего	в том числе			
			теоретических	практических		
1	Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы	40	-	40		
2	Выполнение базовых упражнений практической стрельбы	78	-	78		
3	Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений практической стрельбы	-*	-	-		
<b>Итого</b>		<b>118</b>	<b>-</b>	<b>118</b>		

\* Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений может

проводится по решению тренера (преподавателя) за счет подготовительных и базовых упражнений при достаточном уровне подготовленности стрелка, при этом уровень и сложность упражнений должны соответствовать специальной, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов спортивно-оздоровительного этапа

#### **5.4.6. Рабочая программа дисциплины «Техническая подготовка».**

##### **Тема 1. Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы.**

###### **Тема 2. Выполнение базовых упражнений практической стрельбы.**

Стойка: стартовая стойка, стойка стрелка при стрельбе.

Хват. Вынос. Выхватывание (из кобуры, для пистолета).

Шаг-выстрел. Перенос. Стрельба в движении вперед. Стрельба в движении назад. Стрельба из неудобных положений. Перемещение с оружием. Компенсация (стабилизация) после перемещения (плавная остановка перед стрельбой). Стрельба в движении.

Стрельба по движущимся мишеням. Стрельба по металлическим мишеням. Стрельба по разбивающимся мишеням (глиняным тарелочкам). Дуэльная стрельба.

Способы зарядки оружия в 3-х положениях (полностью заряжен; заряжен, патронник пуст; полностью разряжен). Способы досылания патрона в патронник. Способы устранения задержек.

Перезарядка оружия. Стрельба одной рукой. Увеличение скорости фокусировки зрения. Билл-Дрилл. Тренировка смены скоростей.

##### **Тема 3. Выполнение специальных, стандартных, классификационных упражнений практической стрельбы.**

#### **5.4.7. Тематический план дисциплины «Тактическая подготовка».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.	
		всего	в том числе			
			теоретических	практических		
1	Формы и способы овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта	2	2	-		
2	Совершенствование техники выполнения упражнений в ходе тренировочного процесса в сочетании с повышением тактического мастерства.	18	-	18		
Итого		20	2	18		

#### **5.4.8. Рабочая программа дисциплины «Тактическая подготовка».**

##### **Тема 1: Формы и способы овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в виде спорта «практическая стрельба».**

Принципы рациональных форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований по виду спорта «практическая стрельба». Практическое

применение тактических знаний и тактического мышления, в виде умений и навыков, для повышения результативности выступления на соревнованиях на фоне изменяющихся обстоятельств в ходе выполнения упражнения.

Объективные и субъективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях. Варианты тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

**Тема 2:** Совершенствование техники выполнения упражнений в ходе тренировочного процесса в сочетании с повышением тактического мастерства.

Практическое применения тактических знаний и тактического мышления, в ходе подготовки к выполнению упражнений (базовых, специальных, контрольных упражнений, турниров, неофициальных соревнованиях). Проведение анализа результатов стрельб с разбором ошибок и рекомендаций для повышения знаний спортсмена о тактических решениях и опыта их практического применения.

#### **5.4.9. Тематический план дисциплины «Теоретическая подготовка».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.	
		всего	в том числе			
			теоретических	практических		
1	Материальная часть огнестрельного оружия	6	6	-		
2	История практической стрельбы. Правил вида спорта	6	6	-		
3	Правила безопасного обращения с оружием	6	6	-		
4	Основные этапы тренировки	5	5	-		
5	Материально-техническое обеспечение вида спорта	5	5	-		
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>-</b>		

#### **5.4.10. Рабочая программа дисциплины «Теоретическая подготовка».**

**Тема 1:** Материальная часть огнестрельного оружия.

Техническое устройство пистолета, револьвера, карабина, ружья, конструктивные особенности оружия. Принцип действия, взаимодействие частей и механизмов огнестрельного оружия. Неполная разборка и сборка.

**Тема 2:** История практической стрельбы. Правила вида спорта.

Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

История зарождения и развития практической стрельбы в мире и России.

Правила вида спорта «практическая стрельба»: общие положения, дисциплины, виды упражнений и принципы их проектирования и строительства, порядок проведения соревнования, классы оружия и снаряжения, судейство, команды, подаваемые на упражнениях во время соревнований, подсчет очков на соревновании, штрафы и дисквалификации

**Тема 3:** Правила безопасного обращения с оружием.

Правила обращения с оружием. Кодекс стрелка. Взаимосвязь кодекса с правилами обращения с оружием. Правила поведения в тире и на стрельбище. Зона безопасности.

**Тема 4:** Основные этапы тренировки.

Основные этапы тренировки. Опыт лучших стрелков в поддержании формы. Подготовка к крупным соревнованиям. Как стать членом ОСОО ФПСР

Планирование и проведение тренировок. Цели тренировки. Планирование тренировки в холостую, без патронов. Планирование тренировки с патронами на стрельбище или в тире. Ведение дневника тренировок.

Разминка. Тренировка в холостую.

**Тема 5:** Материально-техническое обеспечение вида спорта.

Оборудование стрельбища. Применяемые мишени.

Снаряжение спортсмена, одежда спортсменов, защита для глаз и ушей.

Патроны (снаряды) и сопутствующее снаряжение.

Хронограф и фактор мощности.

Неисправности снаряжения спортсмена.

**5.4.11. Тематический план дисциплины «Психологическая подготовка».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.	
		всего	в том числе			
			теоретических	практических		
1	Психолого-педагогические мероприятия, направленные на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировок и участия в соревнованиях.	3	3	-		
2	Формированию психической готовности спортсмена в ходе тренировочного процесса в сочетании совершенствованием физической, технической, тактической подготовки	12	-	12		
<b>Итого</b>		15	3	12		

**5.4.12. Рабочая программа дисциплины «Психологическая подготовка».**

**Тема 1: Психолого-педагогические мероприятия, направленные на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировок и участия в соревнованиях.**

Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте. Виды

психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсмена.

Понятие психологического состояния спортсмена. Виды психологических состояний и их характеристика.

**Тема 2: Формированию психической готовности спортсмена в ходе тренировочного процесса в сочетании совершенствованием физической, технической, тактической подготовки.**

Практическое применение средств и методов психологической подготовки спортсмена в ходе тренировочного процесса, направленных на формирование у них уровня психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**5.4.13. Тематический план дисциплины «Текущие контрольные нормативы».**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Прим.
		всего	в том числе		
		теоретических	практических		
1	Контрольные нормативы	3	-	3	
2	Контрольно-переводные нормативы	3	-	3	
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	

**5.4.14. Рабочая программа дисциплины «Текущие контрольные нормативы».**

**Тема 1.** Контрольные нормативы.

Сдача спортсменами промежуточных контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Тема 2.** Контрольно-переводные нормативы

Сдача спортсменами контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**5. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		

1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
<b>2. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта</p>	В течение года

2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта	В течение года
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

## **7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся с целью

- обучения спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучения спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

этика, справедливость и честность;  
здоровье;  
высочайший уровень выступления;  
характер и образование;  
удовольствие и радость;  
коллективизм;  
преданность и верность обязательствам;  
уважение к правилам и законам;  
уважение к себе и к другим участникам соревнований;  
мужество;  
общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать

меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- обязательное прохождение спортсменами он-лайн обучения (он-лайн курса) на официальном портале РУСАДА. Целью данного курса является повышение уровня осведомленности спортсменов об антидопинговых правилах.

В случае успешного прохождения итогового теста (более 8 баллов из 10) спортсмен должен получить сертификат как на русском, так и на английском языках.

Согласно действующим правилам, спортсмен не представивший сертификат РУСАДА в комиссию по допуску к соревнованиям не допускается

Сертификат будет действовать до конца того календарного года, в котором Вы его получили.

Самостоятельное прохождение онлайн-курса рекомендовано для лиц старше 12 лет.

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

Расписание таких занятий согласовывается с ответственным за антидопинговую работу Регионального отделения ФПСР.

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

## **8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

8.1. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### 8.1.1. Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечивающего переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спортсменов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

#### 8.1.2. Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

аутогенная тренировка;  
психопрофилактика;  
психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;  
психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности

вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

#### 8.1.3. Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена. Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов. Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффект только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

#### 8.2. Медицинские мероприятия.

8.2.1. Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по физкультурно-оздоровительная программа «Практическая стрельба» на спортивно-оздоровительном этапе включает в себя:

систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;

оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

8.2.2. Порядок оказания медицинской помощи обучающимся определяется требованиями (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих проходить спортивную подготовку,

устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

8.2.3. Зачисление обучающихся в группы на всех этапах обучения осуществляется при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра с периодичностью:

Этапы спортивной подготовки	Периодичность прохождения медицинского обследования	Врачи-специалисты, требуемые клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования
Спортивно-оздоровительный этап	1 раз в 12 месяцев	Определён приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н

8.2.4. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом оценки адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **III. Планируемые результаты. Система контроля**

1.1. В результате освоения программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки обучающиеся должны выполнить следующие требования:

- повысить уровень физической развития;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- изучить историю возникновения и развития вида спорта «практическая стрельба»;
- овладеть основами техники и тактики вида спорта «практическая стрельба»;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре вида спорта «практическая стрельба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается сдачей текущих контрольных нормативов обучающимися, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты).

1.3 Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки контрольного тестирования на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «практическая стрельба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для пневматических дисциплин</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
			+3	+4	+5	+6
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
			24	16	26	18
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для непневматических дисциплин</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	8,8	10,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	-	12.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
			+4	+5	+6	+7
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	36	33
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Прыжки со скалкой без остановки	количество раз	не менее			
			15			

#### **IV Структура тренировочного процесса**

1.1. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом.

Годовой объем учебно-тренировочной работы составляет 52 недели.

- 1.2. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:  
в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);  
методы упражнений игровой и соревновательный;  
при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.
- 1.3. В процессе построения многолетней спортивной подготовки по «практической стрельбе» целостность тренировочного процесса обеспечивается:  
взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка и пр.);  
соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);  
определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура учебно-тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних (для взрослых).

Основными задачами соревновательного периода в подготовке стрелков являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой законченный этап тренировочного

процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по «практической стрельбе» применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки — в

контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающиеся и восстановительные мероприятия.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

## **2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

2.1. Учебно-тренировочные группы спортсменов спортивно-оздоровительного этапа формируются по модульной системе:

2.1.1. Модуль № 1 предназначен для прохождения первоначального ознакомления спортсмена с материальной частью огнестрельного (пневматического) оружия, правилам безопасного обращения с оружием, правилам вида спорта «Практическая стрельба» и выполнения подготовительных упражнений практической стрельбы.

2.1.2. Модуль № 2 предназначен для овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение основ техники и тактики по виду спорта «Практическая стрельба».

№ п/п	Содержание модуля № 1	Часы		
		Всего	теор.	практ.
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	<b>Тема 1: Материальная часть огнестрельного оружия.</b> Техническое устройство пистолета, револьвера, карабина, ружья, конструктивные особенности оружия.	0,5	0,5	
2	<b>Тема 2: История практической стрельбы. Правила вида спорта.</b> Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. История зарождения и развития практической стрельбы в мире и России.	0,5	0,5	
3	<b>Тема 3: Правила безопасного обращения с оружием.</b> Правила обращения с оружием. Правила поведения в тире и на стрельбище.	0,5	0,5	
4	<b>Тема 4: Основные этапы тренировки.</b> Основные этапы тренировки. Опыт лучших стрелков в поддержании формы. Подготовка к крупным соревнованиям. Как стать членом ОСОО ФПСР.	0,5	0,5	
<b>Техническая подготовка</b>				
5	<b>Тема 1. Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы.</b> Стрелковая стойка: стартовая стойка, стойка стрелка при стрельбе. Удержание оружия. Хват. Наводка оружия на мишени, прицеливание. Навыки безопасного обращения с оружием (отработка навыка убирать палец со спускового крючка). Вскидывание карабина и производство первого выстрела. Производство первого выстрела.	2		2
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

№ п/п	Содержание модуля № 2	Часы		
		Всего	теор.	практ.
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	<b>Тема 1: Материальная часть огнестрельного оружия.</b> Техническое устройство пистолета, револьвера, карабина, ружья, конструктивные особенности оружия. Принцип действия, взаимодействие частей и механизмов огнестрельного оружия. Неполная разборка и сборка.	1,5	1,5	
2	<b>Тема 2: История практической стрельбы. Правила вида спорта.</b> Правила вида спорта «практическая стрельба»: общие положения, дисциплины, виды упражнений и принципы их проектирования и строительства, порядок проведения соревнования, классы оружия и снаряжения, судейство, команды, подаваемые на упражнениях во время соревнований, подсчет очков на соревновании, штрафы и дисквалификации.	1,5	1,5	
3	<b>Тема 3: Правила безопасного обращения с оружием.</b> Правила обращения с оружием. Кодекс стрелка. Взаимосвязь кодекса с правилами обращения с оружием. Правила поведения в тире и на стрельбище. Зона безопасности.	1,5	1,5	

4	<b>Тема 4: Основные этапы тренировки.</b> Опыт лучших стрелков в поддержании формы. Подготовка к крупным соревнованиям. Планирование и проведение тренировок. Цели тренировки. Планирование тренировки в холостую, без патронов. Планирование тренировки с патронами на стрельбище или в тире. Ведение дневника тренировок. Разминка. Тренировка в холостую.	1,5	1,5	
5	<b>Тема 5: Материально-техническое обеспечение вида спорта.</b> Оборудование стрельбища. Применяемые мишени.Снаряжение спортсмена, одежда спортсменов, защита для глаз и ушей. Патроны (снаряды) и сопутствующее снаряжение.Хронограф и фактор мощности.Неисправности снаряжения спортсмена.	1	1	
<b>Техническая подготовка</b>				
6	<b>Тема 1. Выполнение подготовительных упражнений практической стрельбы.</b> Стрелковая стойка: стартовая стойка, стойка стрелка при стрельбе. Удержание оружия. Хват. Наводка оружия на мишени, прицеливание. Вынос. Выхватывание (из кобуры, для пистолета). Навыки безопасного обращения с оружием (отработка навыка убирать палец со спускового крючка). Вскидывание карабина и производство первого выстрела. Производство первого выстрела.	2		2
<b>Тактическая подготовка</b>				
7	<b>Тема 1: Формы и способы овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в виде спорта «практическая стрельба».</b> Принципы рациональных формы и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований по виду спорта «практическая стрельба». Практическое применение тактических знаний и тактического мышления, в виде умений и навыков, для повышения результативности выступления на соревнованиях на фоне изменяющихся обстоятельств в ходе выполнения упражнения. Объективные и субъективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях. Варианты тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.	1	1	
<b>Психологическая подготовка</b>				
8	<b>Тема 1: Психолого-педагогические мероприятия, направленные на формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировок и участия в соревнованиях.</b> Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки	2	2	

<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

На основании учебно-тренировочного плана спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, разрабатываются и утверждаются планы подготовки учебно-тренировочных групп на месяц по соответствующей Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам**

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» относится фактор разнообразия и вариативности, а именно:

- постоянная изменчивость соревновательной ситуации и наличие значительного числа факторов, влияющих на стрельбу (упражнения специальной физической подготовки могут быть разнообразными и не имеют исчерпывающего перечня);

- ведение стрельбы из мощного огнестрельного оружия в ходе постоянных скоростных перемещений стрелка от одной стрелковой позиции к другой и из разных положений не противоречит возможности применения в учебном процессе пневматического, охолощенного оружия или массо-табаритных моделей оружия;

- проведение не только индивидуального, но и парного (дуэльного) состязания.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «практическая стрельба» учитываются организацией, при формировании дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «практическая стрельба», при этом:

общая физическая подготовка – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта «практическая стрельба», но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности;

специальная физическая подготовка – направлена на развитие физических способностей спортсмена, отвечающих специфике избранного вида спорта «практическая стрельба» и ориентирована на максимальную степень его развития;

техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной

степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей;

тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях;

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее повышать спортивное мастерство, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. До достижения возраста зачисления на последующие этапы спортивной подготовки в соответствии с ФССП спортсмены могут продолжать подготовку на спортивно-оздоровительном этапе повторно без ограничения.

3. Основной формой организации практического обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке), решаются две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроочные упражнения.

В основная части занятия решается его основная задача - обучение или совершенствование технических приемов практической стрельбы, освоение специальных, тактических и технических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Заключительная часть занятия имеет задачу создания условий для развертывания восстановительных процессов.

Возраст обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «практическая стрельба» ограничивается физиологическими возможностями спортсмена в применении пневматического и огнестрельного оружия.

При этом при формировании детских учебно-тренировочных групп учитывается возрастные особенности детей, состояния их здоровья и уровня накопленных умений, без учета гендерного признака

## **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной программы «Практическая стрельба»**

1. Материально-технические условия реализации Программы должны обеспечивать образовательную деятельность (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие стрелкового объекта или участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы и отвечающего требованиям действующего законодательства и единым требованиям, установленным аккредитованной общероссийской федерацией к объектам, на территории которых осуществляется подготовка по виду спорта «практическая стрельба»;

наличие тренировочного спортивного зала или тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие помещения для оказания медицинской помощи в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

2. Практические стрельбы проводятся в стрелковых галереях АНО ДПО «МФСК «ЛЕГИОН»:

№ 1-3, расположенных по адресу: Смоленская область, муниципальный район Новодугинский, сельское поселение Тесовское, западнее д. Якшино. Галерея № 1 с дистанцией 2000 и имеет до 36 огневых позиций для стрельбы, галерея № 2 с дистанцией 600 м – до 40 направлений для стрельбы по 10 чел., галерея № 3 с дистанцией 100 м – до 40 направлений для стрельбы по 10 чел.

3. В образовательной деятельности используются следующее материально-техническое обеспечение:

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Ед. измер.	Количество изделий
1.	Мишень «Металлическая тарелка»	шт.	на стрелковое направление – 5 шт.
2.	Мишень «Мини-Поппер»	шт.	на стрелковое направление – 1 шт.
3.	Мишень «Поппер»	шт.	на стрелковое направление – 3 шт.
4.	Стойка в сборе для миши	шт.	на стрелковое направление – 10 шт.

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Спортивно- оздоровительны й этап	
				кол-во	срок экспл-ии (лет)
1.	Бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	шт.	на обучающегося	100*	1
2.	Мини-бумажная мишень (для вида спорта «практическая стрельба»)	шт.	на обучающегося	100*	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ПК-1», «ПМ-1», «ПО-1», «ПС-1», «ПСр-1», «ПСро-1», «ПСрол-1», «Р-1», «Р-2», «Р-3», «ПРКС-1», «ПРКО-1»					
3.	Патрон к пистолету или револьверу калибр 5,6 мм (22LR) и более	шт.	на обучающегося	5000*	1
4.	Дополнительный магазин к используемому пистолету	шт.	на обучающегося	1	1
5.	Пистолет, револьвер калибр 5,6 мм (22LR) и более (короткоствольное нарезное оружие)	шт.	на обучающегося	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ППО-1», «ППС-1», «ППСр-1», «ПРКС-1», «ПРКО-1»					
6.	Шарик пластиковый для пневматического оружия	шт.	на обучающегося	5000*	1
7.	Пневматический пистолет калибр 6 мм	шт.	на обучающегося	1*	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «КПк-1»					
8.	Патрон к карабину (калибр 9 мм и более)	шт.	на обучающегося	2000*	1
9.	Карабин калибр 9 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	шт.	на обучающую группу	1	1
10.	Дополнительный магазин к используемому карабину	шт.	на обучающую группу	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «КПО-1», «КПОР-1», «КПС-1»					
11.	Пневматический карабин калибром 6 мм	шт.	на обучающегося	1*	1
12.	Пуля для пневматического оружия	шт.	на обучающегося	5000*	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «КО-1», «КОР-1», «КС-1», «КСР-1», «ПРКС-1», «ПРКО-1»					
13.	Патрон к карабину (калибр 5,45 и более)	шт.	на обучающегося	2000*	1
14.	Карабин калибр 5,45 мм и более (длинноствольное нарезное оружие)	шт.	на обучающегося	1	1
15.	Дополнительный магазин к используемому карабину	шт.	на обучающегося	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «РУО-1», «РУП-1», «РУС-1», «ПРКС-1», «ПРКО-1»					

19.	Патрон к ружью (20 и (или) 12 калибр)	шт.	на обучающегося	2000*	1
20.	Ружье 20 калибр и более (длинноствольное гладкоствольное оружие)	шт.	на обучающегося	1	2

\* за счет средств обучающегося

## Обеспечение спортивной экипировкой

### спортивная экипировка, за счет средств обучающегося

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Спортивно- оздоровительный этап	
				кол-во	срок экспл-ии (лет)
1.	Стрелковое снаряжение (кобура, ремень, подсумки)	к-кт	на обучающегося	1	2
2	Наушники	шт.	на обучающегося	1*	2
3	Очки стрелковые защитные	шт.	на обучающегося	1*	1

#### 4. Кадровые условия реализации Программы:

4.1. Организации, реализующие дополнительную общеразвивающую физкультурно-оздоровительную программу «Практическая стрельба», должны обеспечивать укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с рекомендуемыми штатными расписаниями утвержденными приказами федеральным органом исполнительной власти, осуществляющее руководство в области физической культуры и спорта.

4.1.1. Учитывая уровень реализуемой программы в штатное расписание кроме руководства и административно-хозяйственных работников, включаются педагогические работники из расчета:

руководитель подразделения методического обеспечения;  
отделения дополнительного образования (одно на 6 и более групп по виду спорта);  
старший тренер-преподаватель (на отделение при наличии в подчинении не менее двух ставок тренеров-преподавателей);  
тренер-преподаватель (тренер и пр.);  
инструктор-методист (1 на 6 тренеров).

4.2. Организации, реализующие дополнительную общеразвивающую физкультурно-оздоровительную программу «Практическая стрельба», должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

4.3. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта:

4.4. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом, «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5. Информационно-методические условия реализации Программы включают: учебный план, годовой учебно-тренировочный план, рабочие программы учебных дисциплин, методические материалы и разработки, а также расписание занятий, разрабатываемые и утверждаемые руководителем образовательной организации, в соответствии с Программой.

**Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.**

1. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1052 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».
2. Приказ Минспорта России от 12.12.2022 г. № 1218 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «практическая стрельба».
3. Кондрух, А. И. Социально-педагогическая система практической стрельбы в Российской Федерации : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / КОНДРУХ АНАТОЛИЙ ИВАНОВИЧ ; Военный институт физической культуры. — Санкт-Петербург, 2020. — 423 с. — Текст : непосредственный.
4. Крючин, В. А. Практическая стрельба / В. А. Крючин. — Челябинск : Аркаим, 2006. — 264 с. — Текст : непосредственный.
5. Методические особенности подготовки тренеров (инструкторов, специалистов) по виду спорта «Практическая стрельба» / А. В. Рагозин, А. В. Павлов, Д. П. Пахомов, А. Н. Тамбовский. — Москва : , 2020. — 188 с. — Текст : непосредственный.
6. Правила вида спорта «практическая стрельба» (утв. приказом Минспорта России от 08.08.2019 № 624) (ред. от 12.02.2021).
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

**Заместитель АНО ДПО «МФСК «ЛЕГИОН»**

**В. Бурков**